

건강 칼럼

식중독, 예방하면 피할 수 있다

여름철이 되고 기온이 올라가면 주변의 한두 사람쯤은 식중독으로 고생을 하고 심하면 입원까지 한다. 식중독은 흔히 오염된 물이나 음식을 섭취해 발생한다. 특히 여름철에는 여행이나 외식이 늘고 음식이 쉽게 상하기 때문에 식중독에 걸리기 쉽다. 식중독의 종류, 감염경로, 증상, 치료법에 대해서 알아보자.

▲식중독에도 종류가 있다

식중독은 크게 자연독 식중독, 화학성 식중독, 세균성 식중독 3가지로 나눌 수 있다. 자연독 식중독은 체내에서 자연적으로 생성된 독소를 가지고 있는 동식물을 섭취하였을 때 발생하는 것으로 북어알과 내장, 모시조개, 삼조개, 독버섯 등을 먹고 많이 발생한다. 구토, 설사, 경련, 미비 증세가 나타나며 심할 때에는 사망할 수도 있다. 세균성 식중독은 말 그대로 상한 음식 등에 있는 박테리아균을 먹고 발생하는 것으로 음식이 상하기 쉬운 여름철에 주로 발생한다.

흔히 여름만 되면 뉴스에 나오는 식중독은 주로 세균성 식중독이기 때문에 이것에 대해서 자세히 살펴보도록 하자. 세균성 식중독을 일으키는 원인균으로는 살모넬라균, 포도상구균, 장염 비

브리오균, 0-157균, 캄필로박터균 등이 있다. 살모넬라균은 우리나라에서 가장 흔한 원인균으로 상한 우유, 달걀, 닭고기, 돼지고기, 쇠고기 등을 먹고 발생한다. 특히 최근에는 집에서 애완동물을 많이 키우면서 개, 고양이, 녹색거북이 등으로부터도 감염될 수 있기 때문에 어린이들에 대한 특별한 주의가 요구된다. 배가 심하게 아프면서 설사, 구토, 발열, 오한 등이 발생할 수 있고 심할 때에는 변에 피나 점액이 들어나올 수도 있다. 포도상구균 식중독은 크림, 샐러드, 햄 등을 먹고 많이 발생하며, 주로 설사만 일으키고 대부분은 하루정도 지나면 회복된다. 장염 비브리오팀균 식중독은 회 등 해산물을 날것으로 먹고 발생하며 복통, 발열, 설사를 일으키지만 이 균은 열에 약하기 때문에 익혀서 먹기만 하면 예방할 수 있다. 하지만 생선을 회로 먹는

경우에는 가열할 수 없으므로 구입한 즉시 5도 이하의 냉장고에 보관해야 한다.

▲식중독 증상이 나타되면

위와 같은 원인으로 설사와 함께 다음의 증상이 나타날 경우에는 의사의 진찰을 받아보는 것이 좋다. ▲복통 및 심한 구토증과 열이 동반될 때 ▲대변에 혈액이나 점액이 들어나올 때 ▲입이 마르고 소변 횟수가 줄고, 피부가 탄력이 없어지고 건조할 때 ▲힘이 없고 어지러우며 맥박이 빨라질 때 특히 어린이나 노인은 설사 양이 적어도 위와 같은 증상들이 쉽게 발생할 수 있기 때문에 세심한 관찰이 필요하다. 설사가 날 때는 우유·유제품·요구르트·신 과일·과일 주스·익히지 않은 음식·찬 음식·기름기 많은 음식·맵고 자극적인 음식·술·커피 등을 피해

야 한다. 대신 미음이나 쌀죽 등 소화되기 쉬운 것으로 먹고, 반찬은 담백하고 부드럽고 따뜻한 음식을 먹는 것이 좋다. 또한 충분한 수분 공급도 해주어야 하는데 끓인 보리차 물 1리터에 설탕 2티스푼, 소금 1/2티스푼을 넣어서 마시면 전해질 보충도 할 수 있다.

▲식중독을 예방하려면

식중독은 예방만 하면 충분히 피할 수 있는 질환이다. 식중독을 예방하기 위한 3대 요령을 보면 다음과 같다.

▶손은 비누를 사용하여 손가락 사이사이, 손등까지 골고루 흐르는 물로 20초 이상 씻자.

▶음식물은 중심부 온도가 74℃를 넘도록 하고, 1분 이상 조리하여 속까지 충분히 익혀 먹자.

▶물은 끓여서 마시자. 이 외에도 날고기, 학교 현장 체험 학습, 야유회 등을 갈 경우 이동 중 준비해 간 김밥, 도시락 등의 보관 온도가 높아지거나 보관 시간이 길어지지 않도록 아이스박스를 사용하는 등 음식물 섭취 및 관리에 주의를 기울여야 한다. 음식을 준비하는 사람은 육류나 어패류 등을 취급한 칼, 도마와 교차 오염이 발생하지 않도록 구분해 사용해야 한다.

최영득

건협 전북지부 건강증진위원장



독자재언

가정폭력, 더 이상 침묵해선 안 된다

요즘 빠지지 않고 들어오는 신고는 가정폭력이다. 가정폭력이란 배우자, 자기 또는 배우자의 직계존비속 등의 가족이 신체뿐만 아니라 정신적, 재산상 피해를 주는 행위로서 대부분 가정 내에서 은밀하게 발생하고 있기 때문에 발견이 어려운 것이 사실이다. 하지만 가정폭력은 부부간의 일만이 아니라 아이들에게까지도 영향을 미친다. 가정폭력에 노출된 아이들은 폭력적인 성향을 가지게 될 확률이 높으며 더 나아가 폭력을 피할 수 있는 능력도 있다. 그렇기 때문에 가정폭력은 어떠한 경우에도 절대 일어나지 말아야겠지만 이보다 더 중요한 것은 '민약 발생 후에는 어떻게 대처해야 하는가'라는 것이다.

가정폭력을 당한 피해자의 대부분은 112신고나 상담소에서 상담을 받는 것보다 혼자 참는 경우가 대다수이다. 가정의 문제는 내부의 문제이니 밖으로 알리는 것이 부끄러

워 신고를 고민하거나 가해자가 형사처벌을 받게 된다면 남은 가족들의 생계걱정에 신고를 꺼리는 등 이유는 매우 다양하다. 하지만 이러한 행동은 나중에 더욱 심각한 문제를 초래할 수 있으므로 좋은 방법이 아니다. 가정폭력으로 경찰에 신고하게 되면 형사처벌을 받기도 하지만 피해자가 형사처벌을 원하지 않는 경우에는 대화를 통해 원만하게 해결할 수 있으며, 해결이 되지 않는 경우에는 가정법원에서 보호처분을 하는 방법도 있다. 또한 가정폭력 피해상담은 1366을 통해 언제나 상담가능하며, 위급한 경우에는 주저 없이 112에 신고하여 경찰의 도움을 받아 초기에 해결해야 한다. 더 이상 가정폭력은 단순한 집안일이 아니며 슬길 것이 아니라 하나의 범죄라는 것을 명백히 인식하여 적극적으로 대처해야 할 것이다. 김나윤 정읍경찰서 심동지구대 경찰

사진으로 보는 지구촌 소식

“트럼프 베이비 풍선 띄워라” 런던 시위



영국 런던 북쪽 빙필드공원에서 10일(현지시간) 도널드 트럼프 미국 대통령을 비난하는 의미로 일명 ‘트럼프 아기’ 풍선을 띄울 준비를 하고 있다. 트럼프 대통령은 12일 영국을 방문한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

2백만 인구 회복하려면 실력을 키워야

전북의 인구 감소가 여전히 심각하다. 그래서 전북발전연구원의 정책 브리프 발간이 다시 또 생각난다. 거주 인구 2백만 명 회복을 위해서 지역 공동체 유지 등 4대 정책을 제시했던 거 말이다. 거기 눈에 띄는 내용이 있었는데 인구 중핵도시를 육성하고 청년창업 특구를 조성해야 한다고 한 대목이 그것이다. 인구 중핵도시 육성이라고 하니 혁신도시를 더욱 확장해야겠다는 생각이 들었고, 청년 창업 특구를 조성해야 한다고 하니 전주시의 탄산산업클러스터와 익산시의 식품산업클러스터를 꾸준히 키워야겠다는 생각이 들었던 것이다.

전북도는 스스로 잘 알고 있을 터이다. 인구 2백만을 회복시키려면 해법을 말하는 것도 중요하지만 실천 능력을 키워야 한다. 그리고 그 실천 의지를 구체화할 실행계획이 있어야 한다. 인구 중핵도시를 육성하고 청년 창업 특구를 조성하게 된다면 그 얼마나 좋을 것인가. 그 아이디어 자체로는 빛을 발하고 있으나 아예 믿음이 가지 않는 것은 지난날의 경험 이 가르쳐주는 게 있어서이다. 역대 도지사들이 정경빛 프로젝트를 펼쳤지만 그게 제대로 이루어졌다고 평가할 수 없는 오늘이 아까는 물음이다.

전북의 인구 2백만 회복은 말처럼 쉬운 것이 아니다. 자금 전북에 거주하고 있는 이들 중에서도 능력만 있다면 타지로 떠나고 싶다는 이들이 많다. 그러므로 전북도와 전북 발전 연구원에게 주고 싶은 말은 분명하다. 해법 찾기도 좋지만 그보다 중요한 것은 실천 능력을 키워야 한다는 것이다. 무슨 말이나 하면 모든 것은 돈이 말을 하게 돼 있다는 이야기이다. 돈이 없으면 아무리 프로젝트가 좋아도 힘이 실리지 않는다. 이웃 광역자치체인 충청도는 인구가 팽창하고 있는데 호남은 갈수록 인구가 쪼그라들고 있는 이유가 무엇 때문이었는가.

최근의 보도를 보면 전북에서 제일 좋다는 전주에서만도 평균집아 해나 3천 명꼴로 젊은이들이 떠나고 있다. 그러니 농촌 지역이 더 말할 나위가 없다. 그러므로 전북도는 청년을 위해서 일자리 정책을 내야 하고 농민을 위해서 소득증대를 도모해야 한다. 무슨 거창한 정책 제시보다도 그게 약발이 붙어야. 과거 1960년대 중반에 전북의 인구가 2백만을 헤아렸던 걸 생각하면 지금의 모습은 너무나 답답하다. 전북도는 청년 인구와 농촌 인구의 유출을 막기 위해서 보다 실효성 있게 일해 주었으면 하는 바이다.

여름철 건강에 주의가 요망된다

여름철 건강에 주의가 요망된다. 주의를 요망하는 것은 곧 각별히 신경을 써야 한다는 지적이다. 보건 당국은 물론이고 일반 시민들도 같은 주류에 상투적으로 반복되는 게 아니냐며 성가시다는 반응을 보일지 모르겠다. 그러나 요즘 날씨를 보면 이런 당부가 오히려 때늦은 감이 있다. 비가 내려서 시원한 날도 있었으나 이제 본격 더위가 계속 된다는 예보이다.

여름철 건강과 관련하여 신경을 써야 할 게 하나 둘이 아니다. 먼저 더위의 관련해서 독거노인을 비롯해 노약자들의 현황이 어떤지 점검이 있어야겠다. 폭염특이 날벌 더위 때문에 노인들 건강에 비상이 걸렸다. 작년과 재작년처럼 병원 신세를 지는 그런 사례가 없어야 하는데 열려가 없다. 날씨라는 게 사람의 뜻대로 되는 것이 아니라서 말이다. 예년의 기록을 보면 제온을 유발하는 온도가 한 번 올라가면 에어컨을 틀어야 한다. 여름철에는 독거 노인들의 식중독 사안이 드물지 않게 발생

하고 있는 것이다. 한 여름 주의해야 할 대상은 많다. 그중에서도 비브리오패혈증은 경계의 대상이다. 비브리오패혈증은 한 번 발병하면 치사율이 매우 높다. 현재로서 비브리오패혈증에 대한 완전 퇴치가 어렵다. 일반인 중에는 비브리오패혈증에 대해서 무감각한 이가 더러 있다. 회식에 걸릴까봐서 그런지 여름철에도 조개를 생으로 먹거나 냉생선용 먹고 있는 것이다. 그러므로 저반에 했던 말을 또 하는데 계몽이 활발해야겠다. 조개류를 생식하는 것을 금해야 하고, 팔이나 다리에 상처가 난 채로 바닷물 속으로 들어가는 것도 금해야겠다.

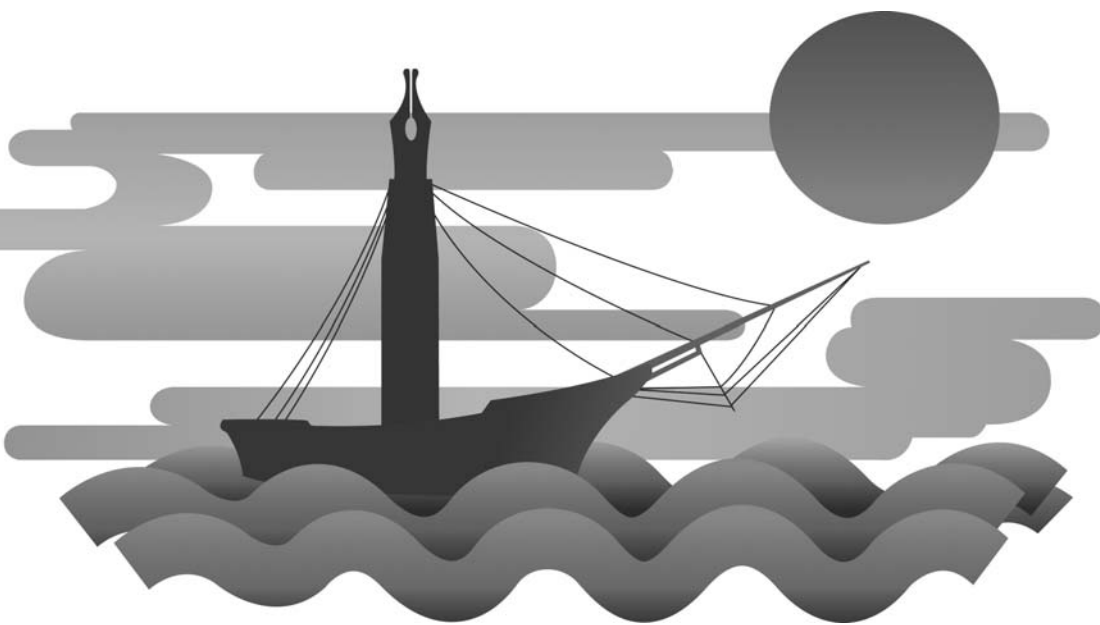
개개인의 건강은 본인이 알아서 지켜야 하지만 보건 당국도 신경을 써야 한다. 여름철 위생에 대한 꾸준하고도 광범위한 계몽활동과 예방 활동을 벌여 나가야 한다는 이야기이다. 그리고 일반 시민들도 계몽을 받았으면 그에 순응하는 기력을 보여야 한다. 여름철 건강, 여름철 위생은 늘 깨어서 챙기지 않는다면 열 번을 강조해도 오히려 부족하다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일